

" УТВЕРЖДАЮ"

директор МБОУ СОШ № 1

М.О. Рудоборкина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
в 2024/2025 учебном году для обучающихся общеобразовательных учреждений
Добровского муниципального округа

(двухразовое питание)

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	День №1 - Завтрак					
421	Макароны, запеченные с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,3
958	Чай с лимоном	200	0,045		14,97	59,7
42	Бутерброд батон с сыром					
	батон	30	2,3	0,9	15,3	79
	сыр	10	2,32	2,95	0,3	36,4
	Фрукты	100	3	0,6	42	192
	День № 1 - ОБЕД					
13м	Салат из свежих огурцов	80	0,61	4,87	1,905	53,84
170	Борщ со сметаной	200/4	4,1	5,1	19,8	127,5
378	Рис с маслом	150/5	3,9	5,4	39,9	235,4
286м	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	80/30	11,78	12,91	14,9	223
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	19,3	104
	фрукты	150				
440	Булочка творожная	50				
	ИТОГО:		48,965	52,02	253,525	1668,74
	День № 2 -завтрак					
378	Каша молочная «Дружба»	150/180	5,18/6,9	6,9/8,3	36,15/38,6	194
2	Бутерброд с сыром	3	2,3/2,32	0,9/2,95	15,3/0,3	79/36,4
960	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Кондитерское изделие промышленного	30				
	Фрукты	150	0,8	0,84	19,6	52
	День № 2 -ОБЕД					
79	Салат из свежей капусты с зеленым луком	80	1,42	5,08	9	87,4
86	Суп - лапша по-домашнему с куриным мясом	250/20	2,21	5,07	11,7	102,25
321м	Пюре картофельное	150/5	3,4	7,5	18,7	152,5

486	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами (минтай)	90/90	16,54	9,42	7,84	180
	Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,08		19,51	94
	Булочка ванильная	50	4,2	4,42	33,96	168,02
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104
	Кондитерское изделие промышленного производства	50				
	Фрукты	150				
	ИТОГО:		40,57	61,35	301,9	2071,37
	День № 3- Завтрак					
240	Пудинг из творога с яблоками	100/30	13,61	10,67	14,63	209
883	Кисель	200	0,024		22,1	120,3
	печенье в ассортименте	150	1,1	1,3	30,9	141,6
	Фрукты	100	3	0,6	42	192
	День № 3 -ОБЕД					
14м	Салат из свежих помидоров с луком	80	1,13	6,18	4,72	79,1
187	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,8
414	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
591	Гуляш из мяса говядины	60/50	19,72	17,89	4,76	168,2
	Фруктовый напиток	200	0,08		19,51	94
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104
	Пирожок с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	137
	Кондитерское изделие промышленного производства	100				
	Фрукты	150				
	ИТОГО:		52,364	46,94	218,94	1481,45
	День № 4 -Завтрак					
384	Каша рисовая молочная с изюмом	150	3,09	5,28	38,63	214,67
942	Кофейный напиток	200	3,4	3,8	30,6	166,3
2	Бутерброд с сыром	30/15	5	7,63	17,57	161,2
	Фрукты	150	2	0,6	19,1	90
	День № 4 - ОБЕД					
12	Салат из свежих помидоров	60	1,13	6,18	4,72	79,1
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	5,83	4,56	13,59	118,8
436м	Жаркое по-домашнему	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63
474	Плюшка	50	2,11	2,4	16,66	97
	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116

	Фрукты	100				
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104
	Кондитерское изделие промышленного производства	30				
	ИТОГО:		50,07	45,45	213,86	1473,9
	День № 5-Завтрак					
438	Омлет натуральный	150	14,27	21,24	2,65	259,2
944	Чай с лимоном	200	0,2		14	280,69
1028	Бутерброд с сыром	30//10	5	7,63	17,57	161,2
	Кондитерское изделие промышленного	150				
	Фрукты	150				
	День №5- ОБЕД					
15м	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,785	4,92	2,985	59,36
206	Суп гороховый	200	5,6	3,8	18,5	122,3
646	Плов из мяса птицы	60/130	13,3	10,6	26,05	202,8
859	Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,2	0,2	22,3	110
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104
	Кондитерское изделие промышленного производства	100	2,25	12,3	68,4	396
	Фрукты банан	100				
	ИТОГО:		50,505	69,02	209,325	1856,75
	День № 6-Завтрак					
392	Каша молочная манная	150	3,4	3,96	27,83	161
8	Бутерброд с маслом сливочным	30//10	2,3	0,9/8,2	15,3/0,1	79/75
958	Чай с лимоном	200	0,045		14,97	59,7
	Фрукты	200	3	0,6	42	204
	День № 6- ОБЕД					
79	Салат из свежей капусты с зеленым луком	80	0,85	3,05	5,41	52,44
195	Рассольник со сметаной	200	1,68	4,09	13,27	96,6
297	Картофель отварной с маслом	150/5	3,3	4,6	31,6	166,5
278 м	Бефстроганов из мяса курицы в сметанном соусе	100/30	17,75	6,22	1,65	93,5
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104
	Кондитерское изделие промышленного производства	100				
458м	Ватрушка с повидлом	50	8,86	15,28	24,98	272

	Фрукты	100				
960	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	ИТОГО:		44,34	48,84	265,955	1669,5
	День № 7 - Завтрак					
421	Макароны, запеченные с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,3
1	Бутерброд с маслом	30,10	2,64	8,31	18,5	157,9
942	Кофейный напиток	200	3,4	3,8	30,6	166,3
	Кондитерское изделие промышленного производства	50				
	День № 7 - ОБЕД					
14м	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	80	1,13	6,18	4,72	79,1
170	Борщ со сметаной	200/4	4,1	5,1	19,8	127,5
378	Гречневая каша с маслом	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45
286м	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	80/30	11,78	12,91	14,9	223
	фрукты	100				
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104
	Сок плодово-ягодный	200	2,4		32	128
	Кондитерское изделие промышленного производства	100				
	ИТОГО:		46,48	52,8	217,02	1497,55
	День № 8 - Завтрак					
463	Творожная запеканка со сгущенным молоком	120/20	42	28,51	3,15	526,5
883	Кисель	200	0,024		22,1	120,3
	Фрукты	100	0,7	0,7	17,24	73,2
	День № 8 - ОБЕД					
79	Салат из свежей капусты с зеленым луком	80	0,85	3,05	5,41	52,44
209	Суп картофельный с фрикадельками	200/30	5,83	4,56	13,59	118,8
378	Рис с соусом	180/30	5,14	15,22	51,38	369,76
301м	Птица, тушеная с соусом сметанным	100/50	17,65	14,58	4,7	221
942	Чай с сахаром	200	0,1		15,2	57,7
	Кондитерское изделие промышленного производства					
	Пирожок с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	137
	фрукты	100				

	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104
	ИТОГО:		79,074	68,49	179,85	1780,7
	День № 9 - Завтрак					
3	Бутерброд с маслом, сыром	30,10,15	5	7,63	17,57	161,2
392	Каша геркулесовая с курагой	150	9,12	10,13	31,47	267,73
960	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	фрукты апельсин	100				
	Кондитерка	15-20				
	День № 9 - ОБЕД					
13м	Салат из свежих огурцов	80	0,61	4,87	1,905	53,84
206	Суп картофельный с макарон из	200	5,6	3,8	18,5	122,3
	Картофель отварной с маслом	150/5	3,3	4,6	31,6	166,5
591	Гуляш из мяса говядины	80/50	19,72	17,89	4,76	168,2
859	Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,2	0,2	22,3	110
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104
	Кондитерское изделие промышленного производства	60				
	фрукты	100				
	Булочка сдобная	50	4,2	4,42	33,96	168,02
	ИТОГО:		55,17	57,96	206,855	1466,99
	День № 10 - Завтрак					
392	Каша геркулесовая с курагой	150	9,12	10,13	31,47	267,73
2	Бутерброд с сыром	30/15	5	7,63	17,57	161,2
	Фрукты	200	0,72	0,54	17,1	75,6
958	Чай с лимоном	200	0,045		14,97	59,7
	День № 10- ОБЕД					
15м	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,785	4,92	2,985	59,36
216	Суп вермишелевый с курицей	200/20	7,7	5,3	15,7	130,1
378	Гречка с маслом	200/5	9,95	7,48	47,79	307,27
274 М	Мясо, тушеное с овощами	80/80	8,1	6,19	5,65	114
864	Фруктовый напиток	200	0,08		19,51	94
458м	Ватрушка с повидлом	50	8,86	15,28	24,98	272
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104
	фрукты	100				
	ИТОГО:		54,26	58,17	217,025	1644,96
	ИТОГО за смену:		722,17	672,43	2880,85	18762,1
	ИТОГО за смену:					